



小暑“不小” 防暑降温“三不贪”

美食小街

这两天我们迎来了24个节气中的小暑节气。这意味着盛夏的悄然来临。民间有“小暑大暑，上蒸下煮”之说。因此养生消暑刻不容缓，那么小暑养生吃什么好呢？

丝瓜苗 丝瓜苗是指丝瓜秧末端嫩尖，性平味甘，具有理肺化痰、清热泻火、凉血解毒、通络止痛的作用，对于咳嗽、黄痰、咽干口苦、口腔溃瘍、关节肿痛、月经不调有改善作用，是夏季不可或缺的好菜。

藕 我国民间有“小暑吃藕”的习俗。早在清咸丰年间，藕就被钦定为御膳品了。中医学认为，藕生食有清热生津、润肺、散瘀消肿、止血的功效，可主治热病烦渴、吐血、淋病等症。熟食则有健脾益胃、消食、止泻、固精的功效。

绿豆芽 小暑节气的第三大宝贝是绿豆芽。常吃绿豆芽，能清肠胃、解热毒、利湿热、洁齿，有很好的保健作用。临床上用绿豆芽煎汤治疗疔疮、烫伤等外伤感染。绿豆芽中含有的核黄素可用于治疗口腔溃疡，还能调五脏、通经脉、解诸毒，可用于饮酒过度、湿郁郁滞、食少体倦。

空心菜 空心菜具有解暑作用，可用于宝宝夏季热、口渴、咽痛、胸闷、尿黄，还有解毒作用，可以缓解咽喉肿痛、牙龈疼痛、小便灼痛；有凉血止血作用；外用还能解毒消肿，治疗面部疖肿、皮肤瘙痒、蚊虫叮咬等症。

红豆 小暑养心，而红豆不仅利水消水肿，并且养心的功效很好。小暑饮食添些红豆，更易身体的健康。由于红豆富含铁质，因此还非常适合心血不足的女性食用，有行气补血之功效。

河蚌 常呆空调房也会诱发“干眼病”。中医认为蚌肉有清热解暑、滋阴明目的功效，河蚌富含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、维生素A、B1、B2，对人体有保健功效。

姜 生姜是小暑养生食物之一。俗语有“冬吃萝卜夏吃姜”“早上三片姜，赛过喝参汤”。小暑过后，盛夏来临，不少人食欲不振，而生姜有利于食物的消化和吸收，对于防暑度夏有一定益处。夏日人们好贪凉，喜爱电扇空调，很容易引起感冒。这时及时喝点姜糖水有助于驱逐体内风寒。

扁豆 扁豆的嫩荚和嫩豆可食用，炒、煮、腌渍、干制均可。子实有黑白之分，入药主要用白色扁豆，其豆粒加糖煮食也别有风味，可堪与莲子相媲美。此外还有红褐色的扁豆，即广西民间所谓“红雪豆”，也有清肝明目的食疗效果。然而和许多豆类一样，生扁豆所含的部分化学物质对人体产生毒性，故必须煮熟才能食用。

刀豆 清代的《素食说略》中有关于四季豆的一段：“刀豆，一名四季豆。摘嫩荚，去其两边之硬丝，切断，以酱油炒熟。或以水焯，加酱油食，香油闷熟食均佳。若与豆腐炖汤亦美。洋刀豆、扁豆照作。”然而这里所提到的刀豆却是另一种豆类，如今所称的四季豆实则是“洋刀豆”，豆类较刀豆更为丰厚鲜嫩，清炒或与肉类相佐均可，后者则更多用于入药。



受不了的。进食过多的冰棍、冰淇淋等，会使胃肠非正常地收缩，甚至发生胃痉挛，严重的可导致胃寒，诱发腹痛、腹泻。尽量避免连续摄入冰冷食物，比如吃完大量冷饮，再去喝冰镇汽水、冰镇啤酒、吃冰镇西瓜，想不得病都不容易。

不食“生” 夏季吃蘸酱菜和鲜瓜果比较常见，一些生的蔬菜，比如生菜、香菜、苦苣、蒲公英等，还有一些常见的野菜，都是餐桌常见物，深受人们喜爱。这些菜人口清爽，既能补充很多维生素和矿物质，还易于消化，被人体吸收。生的瓜果一定要注意清洗干净，能消毒的话，最好消毒。因为好多蔬菜瓜果从产地出来，无法保证上面不携带各类细菌，不受到污染。不要喝生水，因为未经处理的水中经常含有各种病菌，尤其是含有很多大肠杆菌。

不食“辣” 适量吃些葱姜

蒜，有利于开胃和消化，还有一定的杀菌防病的作用，但别多吃。这些辛辣食物，会加重人的燥热，就是老百姓说的“上火”，特别是辣椒，要尽量少吃。

至于其他需要注意的，就是不食霉烂变质食物，特别是瓜果，俗话说：“吃烂果瓜，准害绞肚痧”；剩菜（尤其是绿叶菜）、剩饭能不吃尽量不吃，因为其中的亚硝酸盐含量很高，只是简单地加热，没办法去除这种物质，还会使剩菜剩饭中的残余硝酸盐分解成新的亚硝酸盐，使饭菜具有了毒性。虽然省了点钱，但损失的是健康。



养生堂

我国古代将小暑分为三候：“一候温风至；二候蟋蟀居宇；三候鹰始鸷。”小暑时节地上便不再有一丝凉风，而是所有的风中都带着热浪；由于炎热，蟋蟀离开了田野，到庭院的墙角下以避暑热；老鹰因地面气温太高而在清凉的高空中活动。

小暑虽不是一年中最热的大暑，民间有“小暑大暑，上蒸下煮”之说。由于出汗多，消耗大，再加之劳累，所以不能忽略对身体的养护。小暑节气的高温让人变得心浮气躁，吃不下饭、睡不着觉，长期如此身体自然就会变得虚弱。因此，小暑养生要注意防暑降温，正确调身体。

不食“凉” 天热时，适量吃些冷饮，能起到一定的祛暑作用，但不可贪吃。吃一个不过瘾，再吃，还吃，嘴是凉快了，胃是



健康 OFFICE

中暑主要是由于高温环境影响人体体温调节中枢，使体内热量过多蓄积所致，小暑节气快到了，所以预防中暑很重要，专家提醒：小暑吃冰也会中暑。

先兆中暑的症状主要有口渴、无力、头晕、恶心、胸闷、痉挛等，如果出现这种情况，

最好马上去阴凉通风的地方，再将冰袋等置于颈部、额头、腹股沟和腋下，可以有效降温，同时喝一些含有氯化钠等电解质的饮料；轻度中暑除了有以上几种症状外，最显著的特征是出很多汗，血压开始下降，有时会出现休克的现象；重度中暑最明显的特征是体温迅速升高，出现昏迷。

专家强调：“如果出现轻度中暑，患者可自己采取以上降温处理方法；如果出现休克但还有意识，旁人应立即给病人补充水分，然后让其平躺在阴凉处，解开其上衣，使体内温度散发出去，并用冰块或冰水在上述几个部位进行物理降温，之后马上送医院，否则就会引起重度中暑。重度中暑的死亡率很高，通常在60%~70%，一旦昏迷，在采取物理降温的同时要赶紧送医院。”女性

和老年人，特别是孕妇，是中暑的高危人群，最好减少出门。

另外，绝大多数人认为，大热天喝上一杯冰镇饮料可以清凉解暑，其实不然。专家提醒大家，冷饮吃得太多不但容易中暑，还会使中暑症状加剧。大量冷饮进入肠胃后，会迅速带来四种不良后果：一是过量饮用冰镇饮料，特别是碳酸饮料，需要体内水分稀释，使人体更易受暑热侵袭；二是食物过凉引起胃肠道痉挛性收缩，导致腹痛、腹泻等症状；三是吃了过凉的食物会增加心脏负担，冲淡了胃液，影响消化，引起恶心、呕吐等；四是冷饮进入体内，体内温度骤降，暑热积聚体内某些部位无法散发，使中暑的几率加倍。以上几点同时作用于人体，就更容易中暑了。

大热天吃冰也容易中暑

气温越来越高 喝水也要把握分寸

教你一招

气温越来越高，人体出汗量明显增多，饮水成了夏季最重要的“养生课”。但你知道吗？相比其他季节，夏天喝水还有很多独特的讲究。下面来了解一下在炎炎夏日如何喝水吧！

喝温不喝凉 喝凉水会使胃肠黏膜突然遇冷，从而使原来开放的毛细血管收缩，引起胃肠不适甚至腹泻。而过烫的水进入食道，易破坏食道黏膜，诱发食道癌。因此，喝水的温度不能太热也不能太凉，最适宜的温度是10℃~30℃。

喝淡不喝甜 夏季出汗损失的不仅是水分，还有矿物质、维生素、氨基酸等。因此天热时应喝些淡盐水补充钠，自制绿豆汤、柠檬水等不仅消暑降温，还能补充维生素和多种营养。需要提醒的是，各种甜饮料高糖、高能量，营养也比较单调，并不推荐大量饮用，更不能用来代替白开水。

早喝不晚喝 当出现口渴心烦或乏力头疼等状况时，说明机体细胞已经开始脱水，此时再喝水已经是“被动饮水”。久而久之，人体就会长期处于一种潜在的缺水状态，不利于正常代谢。因此，喝水跟吃饭一样，也需要定时，变被动饮水为主动饮水，在感觉到“口渴”之前喝水。

喝水也“吃”水 黄瓜、西瓜、番茄等果蔬中的水分比起普通的水，更容易进入细胞。因此在喝水的同时，也要“吃”水。另外，水果蔬菜还富含各种抗氧化剂、多种矿物质及重要的B族维生素等，对增强人体免疫力、预防衰老、抵御疾病都大有好处。

因人而异 急性肾炎、肾功能衰竭的患者不宜多喝水，感冒发烧时要比平时多喝一些水。



人而异。急性肾炎、肾功能衰竭的患者不宜多喝水，感冒发烧时要比平时多喝一些水。



喝水 最怕这六件事

养生警惕

夏季养生保健小常识 晨练怕早、喝水怕快、眼睛怕晒、颈椎怕吹、家里怕灰、肠胃怕凉，这几条夏季养生小常识你知道几条。

晨练最怕早 夏天天亮得早，不少人早早在公园去晨练。但夏季空气污染物最多，一般早晨6点前还未完全扩散。另外，日出之前，因为没有光合作用，绿色植物附近非但没有过多新鲜氧气，相反积存了大量的二氧化碳，对健康不利。因此，夏季晨练时间不宜早于6点。

喝水最怕快 由于气温高，身体缺水速度也会加快，很多人习惯大口大口地喝水。如果喝水太快，水分会快速进入血液，在肠内被吸收，使血液变稀，血容量增加，心脏不好，尤其是患有冠心病的人就会出现胸闷、气短等症状，严重的可能导致心肌梗死。因此，夏天喝水不能喝太快，要少量多次。每次只喝100—150毫升，身体吸收得更好，也不能贪凉，10度以上的水对身体最好。

眼睛最怕晒 在烈日下，眼睛是最脆弱的器官。专家提醒，眼睛喜凉怕热，不注意防晒，很容易提前老化，并引发各类

笑一笑 十年少

□→ 昨天，老妈打电话，让楼主去帮她大扫除。

收拾厨房时，我手滑打碎了一个大鱼盘。

老妈让我陪她一套漂亮彩色瓷盘……

过了会儿，老爸递给我不到半瓶的茅台，让我放酒柜上。

我刚要接，只见老爸一松手，酒瓶掉到地上摔碎了！！

现在，老爸让我陪他两瓶茅台……说我干活不上心！

我严重怀疑那半瓶里面是二锅头兑的水！！

□→ 在家里敷泥状面膜，捣鼓半天，我爸有点嫌弃地说：“都已经长成这副模样了，再费事也没法补救，还那么麻烦干啥？”

我妈听见了似乎不太乐意：“是啊，我把她生的太随你了，丑法都一模一样，这事赖谁？”

□→ 外甥读幼儿园时，我经常抱着他到处去玩。现在他三年级了不让我抱，我问他为什么？

他说：“我现在已经有审美了。”

我……

□→ 夜里十一点多，准备上床睡觉，老婆心血来潮非要拉着我去跑步，刚跑到小区门口，“走，到旁边坐一会儿歇歇吧。”她指着烧烤摊说……